

#晚晴訓練班 - 繪畫我的生命線

絕大部份病人當得知自己確診患有不可逆轉的疾病的時候，都會大受打擊，覺得自己跌落人生谷底，從此失去人生意義，甚至不知道如何爬起來。

今次想同大家介紹一個簡單活動 — 繪畫生命線，希望可以引導晚期病人回顧生命重點，再次探索生命的意義，以及肯定自我價值。

✎ 首先在畫紙上靠左方畫一條直線，在畫紙中間畫一條指向右方的橫線，這條橫線代表的，就是由出生到現在。

✎ 橫線上面是生命順境、開心、成功的事情；而橫線下面就是生命低潮、困難、挫折的事情。

✎ 接住就可以在畫紙上點出生命中的重要事件。

✎ 最後在點與點之間連成直線。

完成之後，大家就會看到自己的一生，就好像坐過山車一樣，當中少不免有高有低、有起有伏。

其實每一個人都有自身的能力同內在資源去面對及超越困難，而透過這個「繪畫生命線」活動，正正可以令病人見到自己如何從低處爬起來。

大家不妨試下繪畫你的生命線！

資料來源：《生死教育講呢啲：臨終關懷技巧與道別》刊物

